

給食だより

4月号

下諏訪中学校給食室

いよいよ新学期です。心も体も大きく成長する中学生。食文化やマナー、栄養についてふれながら、今年度も安全でおいしい、心のこもった給食作りをしていきたいと思ひます。

28年度 下諏訪中学校の給食は・・・

○約370食

○5名の調理員と、栄養士で力を合わせて作ります。

○ごはん、パンは「三光パン」より、めんは「ハヤシ屋」より、牛乳は「八ヶ岳乳業」より届きます。

○一食単価は330円のままです。

○行事食、郷土料理、地場産物や季節感のある料理を取り入れ、食文化が伝わる献立を考えます。

○今年度も「手作り」を心がけ、一年間やりくりしたいと思ひます。給食へのご理解、ご協力をお願いします。



★ 中学生のみなさんに心がけて欲しい食習慣 ★

① 朝食をしっかり摂ろう



朝食をしっかり食べると授業に集中できます。食べる習慣が身につかない人は、早起きを心がけ、まずは汁物（みそ汁、スープ、牛乳）から始めてみましょう！

② 色々なメニューに挑戦してみよう！



苦手な食べ物も調理法が変わると食べられるかもしれません。また、味覚は成長とともに変化します。「食わず嫌い」はやめ、思い切ってチャレンジしてみましょう！

③ ときには自分で調理してみよう



将来自立した食生活が送れるように自分で調理もしてみましよう。自分が食べるものだけでなく、時々家族の分も作ってあげたり、お手伝いできるといいですね！